

**PENGARUH LATIHAN *SIT UP* TERHADAP KEMAMPUAN
HEADING PADA PERMAINAN FUTSAL CLUB
ACADEMY BIGREDS PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh :

Laila Shelly Dinata

Nomor Induk Mahasiswa 06061182025015

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2024

**PENGARUH LATIHAN *SIT UP* TERHADAP
KEMAMPUAN *HEADING* PADA PERMAINAN
FUTSAL *CLUB ACADEMY BIGREDS PALEMBANG***

SKRIPSI

Oleh

Laila Shelly Dinata

NIM 06061182025015

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan Pembimbing Skripsi,
Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018



Drs. Syamsuramel, Kes
NIP. 1963030819871003



**PENGARUH LATIHAN SIT UP TERHADAP KEMAMPUAN
HEADING PADA PERMAINAN FUTSAL CLUB ACADEMY
BIGREDS PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Laila Shelly Dinata

Nomor Induk Mahasiswa 06051182025015

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd.
NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



Drs. Syamsuramel M.Kes.
NIP. 1963030819871003

**PENGARUH LATIHAN *SIT UP* TERHADAP KEMAMPUAN
HEADING PADA PERMAINAN FUTSAL *CLUB ACADEMY*
BIGREDS PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Laila Shelly Dinata

Nomor Induk Mahasiswa 06061182025015


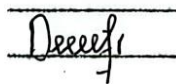
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu
Tanggal : 18 Mei 2024


TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes
2. Anggota : Destriani, M.Pd

Palembang, 18 Mei 2024
Mengetahui,
Koordinator Program Studi




Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Laila Shelly Dinata

Nim : 06061182025015

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Sit Up* Terhadap Kemampuan *Heading* Pada Permainan *Club Academy Bigreds Palembang*”** ini adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan pada skripsi ini ada/tidak ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, Mei 2024
Yang membuat pernyataan,



Laila Shelly Dinata
NIM. 06061182025015

PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT. atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Sit Up* Terhadap Kemampuan *Heading* Pada Permainan Futsal *Club Academy Bigreds Palembang*” ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri. Dr. Hartono, M.A, selaku Dekan FKIP Unsri. Destriani, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, sekaligus penguji skripsi penulis yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Pelatih dan para Pemain *Club Academy Bigreds Palembang* yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini, tidak lupa kepada semua pihak yang memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan serta Pengembangan Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Seni.

Palembang, Mei 2024

Penulis,



Laila Shelly Dinata

KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmaanirrahiim,
Assalamualaikum Wr.Wb*

Puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT. atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa sholawat beserta salam kita haturkan kepada nabi junjungan kita Muhammad SAW. beserta keluarga, sahabat, dan pengikut-pengikutnya yang telah membawa perubahan yang besar bagi kehidupan manusia hingga akhir zaman atas izin Allah SWT.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Sit Up* Terhadap Kemampuan *Heading* Pada Permainan Futsal *Club Academy Bigreds Palembang*”. Penulisan skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Penulis berharap semoga skripsi ini nantinya bisa bermanfaat bagi siapapun sebagai referensi, baik bagi penulis, guru, maupun pelatih khususnya olahraga futsal.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Palembang, Mei 2024
Penulis,



Laila Shelly Dinata
NIM. 06061182025015

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirobbil'alamiin, dengan mengucap puji serta syukur kepada Allah SWT serta shalawat untuk Nabi Muhammad SAW, penyusunan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan bantuan dan bimbingan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

- ❖ Kedua orang tua saya tercinta Bapak M. Ali Mustopa dan Ibu Suryanti terima kasih selalu memberikan kasih sayang yang tulus, mendo'akan, menasehati, mendukung setiap langkah yang saya lakukan dan memberikan apa yang mereka punya hanya untuk bisa memperjuangkan pendidikan saya. Semua usaha yang saya lakukan hanyalah untuk membahagiakan dan membuat kedua orang tua tercinta saya bangga.
- ❖ Saudara kandungku tercinta Mas Arie, Mas Robby dan Fasilla yang selalu memberikan semangat di hari-hariku dan memotivasiku untuk menggapai kesuksesan, sesungguhnya nikmat yang luar biasa berharga adalah terlahir dari keluarga yang saling membantu dan penuh kasih sayang.
- ❖ Bapak Drs. Syamsuramel M.Kes. terima kasih tak terhingga atas kesabarannya selama membimbing saya, terima kasih waktu, ilmu, nasihat, motivasi, dan pengalaman berharga yang diberikan selama penyelesaian karya skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan bapak.
- ❖ Bapak dan ibu dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Ibu Destriani, Bapak Syamsuramel, Bapak Richard dosen sekaligus pelatih saya, serta dosen – dosen lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
- ❖ Bapak Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaf, MSCE. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya, Bapak Dr. Hartono, M.A. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sriwijaya, dan Ibu Destriani M.Pd Selaku Ketua Program Studi Penjaskes.

- ❖ Kepada Bripda M Syuyufillah terimakasih sudah menjadi support system, yang selalu ada disaat suka maupun duka, yang telah membersamai penulis pada hari-hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan tugas akhir dan dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar yang sekarang bisa menjadi pengingat untuk penulis sehingga dapat membuktikan bahwa anda akan tetap menjadi alasan penulis untuk terus berproses menjadi pribadi yang lebih baik. Walau tak dapat dipungkiri terkadang rasa sedih datang dan menjadi kendala tersendiri. Terimakasih telah mengisi cerita diperjalanan penulis menuju cita-cita dan menjadi bagian menyenangkan serta menyakitkan dari proses pendewasaan penulis.
- ❖ Kepada Kakak-kakak seniorku Debi Puspita Rani, Sera Eriyani, Rada Prayois dan Eva Yulia telah berkontribusi membantu, memberi semangat, motivasi dan ambisi untuk penulis.
- ❖ Teman – temanku yang baik hati Asro, Anisa, Dian, Dita, Putri, Husna yang selalu direpotkan dalam segala hal dan sebagai penghibur hari-hari penulis.
- ❖ Kepada keluarga besar Penjaskes terkhusus teman” angkatan 2020.
- ❖ Pengurus *Club* Futsal Academy Bigreds Palembang yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian, dan para Pemain *Club* Academy Bigreds Palembang yang telah membantu dan ikut serta dalam penelitian.
- ❖ Agama, Bangsa, Almamaterku dan bagi siapapun yang pernah berdo’a untuk kelancaran pada penulisan skripsi ini, terima kasih.

Penulis berharap semoga skripsi ini bisa dijadikan sebagai referensi dan bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan dilingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Program Studi Penjaskes Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan pada khususnya.

MOTTO

Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.

(QR Al Insyirah 5-6)

Many of life's failures are people who did not realize how close they were to success when they gave up."

(Thomas Edison)

"Usaha, doa, percaya kepada rencana Allah SWT adalah kunci keberhasilan"

"Agar sukses, kemauan untuk berhasil harus lebih besar dari ketakutanmu akan kegagalan"

"Lakukan sekarang karna "nanti" bisa jadi "tidak akan terjadi".

(Laila Shelly Dinata)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN TELAH DIUJIKAN DAN LULUS	iii
PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan dan Penelitian.....	3
1.2.1 Identifikasi Masalah	3
1.2.2 Pembatasan Masalah	3
1.2.3 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Hakikat Futsal	5
2.2 Sarana dan Prasarana Futsal.....	6
2.2.1 Lapangan Futsal	6
2.2.2 Gawang Futsal.....	6
2.2.3 Bola Futsal	7
2.3 Peraturan Permainan Futsal	8

2.3.1 Aturan Pertandingan.....	8
2.3.2 Peraturan Beserta Penjelasan.....	8
2.4 Teknik Dasar Permainan Futsal.....	10
2.5 Hakikat Latihan.....	13
2.5.1 Pengertian Latihan.....	13
2.5.2 Tujuan Latihan.....	14
2.5.3 Prinsip-prinsip Latihan.....	14
2.6 Program Latihan.....	14
2.7 Heading.....	15
2.7.1 Hakikat <i>Heading</i>	15
2.7.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Heading</i>	16
2.7.3 Metode Latihan <i>Heading</i>	17
2.7.4 Otot Yang Digunakan Dalam <i>Heading</i>	18
2.7.5 System Energi Dan Syarat Dalam <i>Heading</i>	19
2.8 <i>Sit Up</i>	20
2.8.1 Hakikat <i>Sit Up</i>	20
2.8.2 Macam-Macam <i>Sit Up</i>	21
2.8.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Sit Up</i>	22
2.8.4 Metode Latihan <i>Sit Up</i>	23
2.8.5 Otot Yang Terlibat Pada Latihan <i>Sit Up</i>	24
2.7 Kerangka Berfikir.....	24
2.8 Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Jenis Penelitian.....	27
3.2 Rancangan Penelitian.....	27
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	28
3.3.1 Populasi Penelitian.....	28
3.3.2 Sampel Penelitian.....	28
3.4 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	28
3.5 Variabel Penelitian.....	28
3.5.1 Definisi Operasional Variabel.....	29
3.6 Instrumen Penelitian.....	29

3.6.1 Latihan <i>Sit up</i>	29
3.7 Tes Menyundul Bola (<i>Heading</i>).....	31
3.7 Teknik Pengumpulan Data	32
3.8 Teknik Analisis Data	32
3.9 Uji Normalitas Data	33
3.9.1 Uji Homogenitas	33
3.9.2 Uji Hipotesis.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Hasil.....	50
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian.....	50
4.1.2 Deskripsi Sampel Penelitian.....	50
4.1.3 Deskripsi Hasil <i>Heading Pretest</i>	50
4.1.4 Uji Normalitas <i>Heading Pretest</i>	54
4.1.5 Uji Homogenitas	57
4.1.6 Uji Hipotesis.....	57
4.2 Pembahasan	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
5.1 Kesimpulan	64
5.2 Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	75

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Latihan <i>Sit Up</i>	31
Tabel 3.2 Norma Penilaian Jarak Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	32
Tabel 4.1 Daftar Distribusi Hasil Perhitungan <i>Pretest Heading</i>	53
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Perhitungan <i>Post Test Heading</i>	56
Tabel 4.3 Distribusi Hasil Tes	58
Tabel 4.4 Hasil Peningkatan Mean	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2.1 Lapangan Futsal.....	6
Gambar 2.2.2 Gawang Futsal.....	7
Gambar 2.2.3 Bola Futsal.....	7
Gambar 2.7 Kerangka Berfikir	27
Gambar 3.1 Desain Penelitian	28
Gambar 3.2 Latihan <i>Sit Up</i>	31
Gambar 4.1 Histogram <i>Prestest Heading</i>	53
Gambar 4.1.4 Histogram <i>Post Test Heading</i>	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Usul Judul Skripsi	58
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	59
Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal	61
Lampiran 4. Bukti Perbaikan Proposal Penelitian.....	62
Lampiran 5. Persetujuan Seminar Hasil	63
Lampiran 6. Bukti Perbaikan Seminar Hasil	64
Lampiran 7. Kartu Bimbingan Skripsi	65
Lampiran 8. Bukti Perbaikan Skripsi	67
Lampiran 9. Persetujuan Sidang Akhir	68
Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	69
Lampiran 11. Program Latihan	70
Lampiran 12. Intensitas Latihan <i>Sit Up</i>	76
Lampiran 13. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Heading</i>	77
Lampiran 14. Ranking Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Heading</i>	88
Lampiran 15. Titik Persentase Distribusi <i>t</i> tabel ($df = 1-40$).....	78
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian	79

**PENGARUH LATIHAN *SIT UP* TERHADAP KEMAMPUAN *HEADING*
PADA PERMAINAN FUTSAL CLUB ACADEMY BIGREDS
PALEMBANG**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *sit up* terhadap kemampuan *heading* pada permainan futsal *club Academy Bigreds Palembang*. Jenis penelitian yang dipakai adalah *quasi experimental*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *pretest-posstest one groups* yaitu sebuah eksperimen yang dilaksanakan tanpa adanya kelas pembandingan dan dilaksanakan tes awal sebelum diberikan latihan *sit up* serta dilaksanakan tes akhir setelah diberikan latihan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel yang berjumlah 30 orang atlet *Academy Bigreds Palembang*. Penelitian ini dilakukan di lapangan futsal *Academy Bigreds Palembang*. Penelitian ini dilakukan selama 18 kali tatap muka dan 3 kali pertemuan dalam seminggu. Berdasarkan hasil perhitungan statistik “uji t” didapat hasil 27,13 sedangkan t_{tabel} yaitu 1,69 yang diperoleh dari tabel distribusi T dengan dk (30-1) = 29 taraf kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$), tercantum dalam tabel. Kriteria pengujian hipotesis terima H_a jika $T_{\text{hitung}} > T_{\text{tabel}} (1 - \alpha)$, dan tolak H_0 jika $T_{\text{hitung}} < T_{\text{tabel}} (1 - \alpha)$, karena $T_{\text{hitung}} (27,13) > T_{\text{tabel}} (1,69)$ maka terdapat perbedaan signifikan antara *post test* dan *pretest*, dengan demikian maka hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_a diterima. Pernyataan H_a yaitu “Terdapat pengaruh latihan *sit up* terhadap hasil *heading* pada permainan futsal di *club Academy Bigreds Palembang*”.

Kata Kunci : Latihan *Sit up*, *Heading*, Permainan Futsal.

Nama : Laila Shelly Dinata

Nim : 06061182025015

Pembimbing : Drs. Syamsuramel, M.Kes

EFFECTS OF TRAININGSIT UP ON ABILITYHEADING ON THE FUTSAL GAMES CLUB ACADEMY BIGREDS PALEMBANG

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the effect of exercisesit up to ability heading on a futsal game club Academy Bigreds Palembang. The type of research used is as if experimental. The method used in this research is method pretest posstest one groups namely an experiment carried out without a comparison class and an initial test carried out before being given trainingsit up and a final test was carried out after being given practice. The population in this study was 30 people, the sampling technique used techniques total sampling that is, the entire population was used as a sample, totaling 30 athletes from the Bigreds Palembang Academy. This research was conducted at the Futsal Academy Bigreds Palembang field. This research was conducted during 18 face-to-face meetings and 3 meetings a week. Based on the results of statistical calculations "t test" the result was 27.13 while t_{table} namely 1.69 obtained from the T distribution table with dk $(30-1) = 29$ 95% confidence level ($\alpha=0.05$), listed in the table. Hypothesis testing criteria accept H_a if $T_{count} > T_{table}(1-\alpha)$, and reject H_0 if $T_{count} < T_{table}(1-\alpha)$, because $T_{count}(27,13) > T_{table}(1.69)$ then there is a significant difference between post test and pretest, Thus, hypothesis H_0 rejected and hypothesis H_a accepted. H Statement_a namely "There is an effect of practicesit up to the results heading at the futsal game at club Academy Bigreds Palembang".

Keywords: Exercise Sit up, Heading, Futsal Game

Nama : Laila Shelly Dinata

Nim 06061182025015

Pembimbing : Drs. Syamsuramel, M.Kes

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu hal yang umum dan sering dilakukan sehari-hari. Aktivitas fisik ini bahkan kerap kali dikaitkan dengan kesehatan. Tak hanya berguna untuk kesehatan fisik, olahraga juga disebut dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. (Wage et al., 2022) berpendapat bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan, untuk itu olahraga berkembang dengan baik.

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjurunya dunia saat ini, yang bertujuan mencari sebuah kemenangan dengan cara mencetak gol ke gawang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan berusaha mengantisipasi/mencegah lawan supaya tidak mencetak ke gawang kita dengan tetap mengedepankan aturan-aturan yang dibuat pada cabang olahraga futsal. Sejarah futsal, awalnya permainan ini dimulai pada 1930 di Montevideo, Uruguay, oleh seorang pelatih asal Argentina yang bernama Juan Carlos Ceriani. Di Indonesia olahraga futsal berkembang sangat pesat, tahun 2002 Indonesia dapat menyelenggarakan futsal se-Asia yang berlokasi di Jakarta. Pada saat itu, terbentuklah tim Nasional futsal Indonesia untuk pertama kali, dan seiring dengan perkembangan jaman dan perkembangan olahraga (Sanggita & Nurhidayat, 2022). Olahraga futsal juga identik sebuah permainan yang sangat dinamis, dilihat dari ukuran lapangan yang sedikit relatif lebih kecil dari sepakbola dan hampir tidak ada cela/ruang untuk membuat kesalahan (Sumarna, 2021).

Heading merupakan cara untuk menguasai bola dengan menggunakan kepala (Joyo et al., 2022). *Heading* mengharuskan untuk meloncat melebihi pemain lawan untuk memenangkan atau mencetak gol ke gawang lawan. *Heading* dalam permainan futsal bukan hanya membutuhkan keterampilan kepala semata, melainkan melibatkan kemampuan bagian tubuh secara keseluruhan, seperti

kemampuan kerja otot perut, otot leher, pinggang serta koordinasi antara gerakan badan bagian atas dengan bagian bawah. Dengan posisi berdiri sempurna, keterampilan memainkan bola dengan kepala harus dengan dukungan kemampuan gerakan tungkai bawah, kemampuan otot perut, otot leher, dan otot pinggang. Hal ini sesuai dengan pendapat (Kurniawan & Soenyoto, 2023) bahwa *heading* adalah gerakan keseluruhan badan dimulai dari persiapan gerakan badan bagian atas bersamaan kepala ditarik kebelakang untuk mengambil anjang-ancang. Otot perut sebagai bagian otot dari rangka yang membentuk poros tubuh (rangka axial) merupakan otot-otot yang berfungsi sebagai penegak tubuh yang memiliki arti penting dalam setiap gerak pada tulang belakang.

Kemampuan *heading* diperlukan oleh seorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dilapangan ataupun sesuai posisi, termasuk dalam *Hukum Newton III* : Hukum Aksi Reaksi (*law of reaction*) untuk setiap reaksi selalu ada reaksi yang sama dan berlawanan dan kemampuan *heading* juga termasuk kemampuan otot untuk mengulang gerakan identik tekanan atau untuk mempertahankan gelar tertentu ketegangan selama periode waktu. Otot perut memiliki peranan sangat dominan dalam melakukan gerakan *heading*, karena pola yang dilaksanakan ada gerakan melecutkan badan ke depan. Menurut (Arnini et al., 2020) yakni Kekuatan otot perut dapat diketahui melalui tes lapangan (*performance test*), yakni dengan *sit-up* semaksimal mungkin dan dengan waktu tertentu, tes ini mengetahui kekuatan dan daya tahan otot perut.

Berdasarkan hasil pengamatan yang sudah dilakukan, sarana dan prasarana Academy Bigreds Palembang sudah cukup baik, seperti lapangan futsal, dan peralatan-peralatan latihan dari bola, *cont*, rompi dan alat lainnya. Dari pengamatan bahwa kemampuan pemain dalam melakukan teknik dasar terutama pada *heading* bola pemain Academy Bigreds Palembang masih kurang baik, hal ini terlihat dari hasil pengamatan *heading* bola yang dilakukan pemain belum dalam penguasaan yang baik, bola yang dilambungkan untuk di *heading* belum tepat sasaran pada perkenaan bola dan tujuan yang dituju. Mengamati dari cara pemain melakukan *heading*, dapat disimpulkan bahwa pemain kurang dalam melakukan gerak lecutan atau loncatan serta pengarahan arah bola pada sasaran

yang dituju, hingga pada saat melakukan *heading*, bola selalu tidak tepat sasaran.

Hal itu terlihat pemain kesulitan untuk melakukan *heading* bola selanjutnya sehingga untuk mempertahankan sikap tubuhnya pun kurang baik, selain itu juga pemain terlihat kurang percaya diri dan ragu-ragu dalam melakukan *heading* bola.

Berdasarkan permasalahan dan pengamatan untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan cabang olahraga futsal khususnya *heading*, perlu dilakukan penelitian dengan judul Pengaruh latihan *sit up* terhadap kemampuan *heading* pada permainan futsal club Academy Bigreds Palembang.

1.2 Permasalahan dan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dan di identifikasi masalah yang ada di lapangan, hal ini disebabkan karena :

1. Pemain futsal Academy Bigreds Palembang belum mampu melakukan teknik *heading* dengan baik dan tepat pada permainan futsal.
2. Kurangnya lecutan untuk mengarahkan bola pada sasaran yang dituju.
3. Otot punggung pada pemain belum terlatih maksimal sehingga masih terlihat kaku dalam melakukan *heading*.
4. Belum diketahui pengaruh latihan *sit up* terhadap kemampuan *heading* pada permainan futsal Academy Bigreds Palembang.

1.2.2 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini dilakukan agar lebih terfokuskan pada bidang kajian yang akan dilaksanakan peneliti, sehingga penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *sit up* terhadap kemampuan *heading* pada *club* tersebut.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka rumusan masalah penelitian sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan *sit up* terhadap kemampuan *heading* pada permainan futsal *club* Academy Bigreds Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pengaruh latihan *sit up* terhadap kemampuan *heading* pada permainan futsal *club*. Academy Bigreds Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini mempunyai manfaat dan kegunaan yang erat kaitannya dengan masalah ini, dan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *sit up* terhadap kemampuan *heading* pada permainan futsal Academy Bigreds Palembang dan sebagai sumber referensi dalam penelitian-penelitian sejenis selanjutnya.

1. Bagi Pemain

Pemain dapat meningkatkan latihan otot punggung dan teknik *heading* yang baik pada saat melakukan *heading* sehingga dapat menunjang pemain berkualitas dalam permainan futsal.

2. Bagi Guru Penjaskes

Sebagai tambahan pengetahuan dan pengalaman baru bagi guru penjas bahwa latihan *sit up* dapat diterapkan dalam latihan futsal.

3. Bagi Pelatih

Sebagai bahan evaluasi mengenai latihan *sit up* terhadap kemampuan *heading* agar dapat menerapkan latihan yang lebih efektif.

4. Bagi Club

Dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas *club* melalui prestasi pada olahraga futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A. D., Permadi, A., & Barnanda Rizky, O. (2022). Kontribusi Sit Up Dan Back Up Terhadap Keterampilan Throw In Pada Siswa Ssb Harapan Bangsa Usia 17-21 Tahun. *Sport Gymnastics : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 170–180. <https://doi.org/10.33369/Gymnastics.V3i2.24245>
- Ahmad Avin Prasetya, I. S. (2022). Pengaruh Latihan Abc Running Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Akademi Sepakbola Triple's Ku-14 Tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 72–78.
- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/Joupe.V1i1.122>
- Arnini, A., Simbolon, M. E. M., & Oktarina, O. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Ketepatan Smash Bola Voli Pada Siswa Kelas Ix Smp Muhammadiyah Tanjungpandan. *Sparta*, 2(2), 32–35. <https://doi.org/10.35438/Sparta.V2i2.173>
- Asy'ar, S., Moh. Agung Setiabudi, & Wawan Setiawan. (2022). Analisis Perbedaan Tingkat Vo2max Taruna Akademi Penerbang Indonesia (Api) Banyuwangi Dan Atlet Karate Puslatkab Lumajang. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(1), 6–15. <https://doi.org/10.46838/Spr.V3i1.133>
- Bayu, W. I., Victorian, A. R., Aryanti, S., Yusfi, H., & Solahuddin, S. (2021). Perspektif Calon Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19. *Jossae : Journal Of Sport Science And Education*, 6(1), 94. <https://doi.org/10.26740/Jossae.V6n1.P94-106>
- Darma, Tuti Sarwita, Dan D. Y. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pada Pemain Bale Junior Fc. *Universitas Bina Bangsa Getsempena Abstrak*, 2(1). <https://www.jim.bbg.ac.id/Pendidikan/Article/Download/351/188>

- Dedi. (2020). Pengaruh Latihan Shooting Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Sepakbola. *Pjkr, Stkip Muhammadiyah Kuningan, Indonesia*, 45(45), 95–98. [Http://Download.Garuda.Kemdikbud.Go.Id/Article.Php?Article=2816128&Val=25130&Title=Effect Of Shooting Exercise On Accuracy Of Football Penalties](http://Download.Garuda.Kemdikbud.Go.Id/Article.Php?Article=2816128&Val=25130&Title=Effect%20Of%20Shooting%20Exercise%20On%20Accuracy%20Of%20Football%20Penalties)
- Destriana, D., Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Physical Fitness And Student Learning Outcomes. *Jambura Health And Sport Journal*, 4(2), 69–77. [Https://Doi.Org/10.37311/Jhsj.V4i2.14490](https://doi.org/10.37311/Jhsj.V4i2.14490)
- Destriana, Handayani, A., & Syamsuramel. (2022). Kondisi Fisik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Bravo 's*, 1(June 2000), 11–13.
- Destriani, D., Waluyo, W., Yusfi, H., & Destriana, D. (2020). Writing Classroom Action Research (Ptk) In Belitang, East Oku Regency. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 57–63.
- Dondokambey, G. G., Lintong, F., & Moningga, M. (2020). Pengaruh Latihan Sit-Up Terhadap Massa Otot. *Jurnal Ebiomedik*, 8(2), 196–201.
- Fadhil, M. F., Hakim, H., & Syamsuddin, N. (2022). Pengaruh Latihan Sit-Up Terhadap Kemampuan Heading Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sman 4 Takalar. *Jocca : Journal Of Sport Education, Coaching, And Health*, 2(1), 31–45.
- Fadli, M. R. (2021). Understand The Design Of Qualitative Research Methods. *Humanika*, 21(1), 33–54. [Https://Doi.Org/10.21831/Hum.V21i1.38075](https://doi.org/10.21831/Hum.V21i1.38075)
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53–62.
- Fikri1, Z., & Fahrizqi2, E. B. (2021). Penerapan Model Latihan Variasi Passing Futsal Di Ekstrakurikuler Sman 1 Liwa. *Journal Of Physical Education (Joupe)*, 2(2), 23–29.

- Firmansyah, A., & Rumini, R. (2022). Pengaruh Metode Latihan Up Hill Dan Angkling (B Running) Menggunakan Beban Karet Resistance Pada Atlet Sprinter 100 Meter Siswa Sman 2 Purbalingga. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 3(2), 469–478.
<https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.58972>
- Giartama, G., Destriana, D., Waluyo, W., & Muslimin, M. (2020). Efektivitas Alat Tes Servis Bolavoli Berbasis Mikrokontroller. *Jurnal Sportif : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 499–513.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14492
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2021). Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik Dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal Berbasis Dekstop Program. *Jossae Journal Of Sport Science And Education*, 6, 146–155.
<https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2.p146-155>
- Haekal, M., & Basri, H. (2021a). Analisis Power Otot Lengan, Kelentukan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Pukulan Lob Permainan Bulutangkis. *Paradigma*, 18(2), 44–61. <https://doi.org/10.33558/paradigma.v18i2.2928>
- Haekal, M., & Basri, H. (2021b). Analysis Of Arm Muscle Power, Flexibility And Eye-Hand Coordination On Lob Shots In Badminton. *Paradigma*, 18(2), 44–61. <https://doi.org/10.33558/paradigma.v18i2.2928>
- Hidayat, R., & Witarsyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics Terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola Sma N 4 Sumbar Fa. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48–53. <https://doi.org/10.24036/jpo139019>
- Hulfian, L. (2020). Latihan Kelincahan Boomerang Run Dapat Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Porkes*, 3(1), 9–14. <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i1.1932>
- Husyaeri, E., & Saleh, B. M. (2022). Metode Latihan Drill Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Pada Permainan Futsal. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 8(2), 521–525. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i2.1966>

- Indra Bayu, W., Darmawan, M., & Destriana. (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Viii. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(2), 149–153. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jik/article/view/39634>
- Irawan, Y. F., Azman, W. K., Olahraga, S. P., & Ma, U. (2022). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Permainan Futsal Peserta Laki- Laki Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 1 Sruweng. *Jurnal Pendidikan Tuanku Tambusai*, 6(2), 15379–15384.
- Josua Jacobis, Fredrik Alfrets Makadada, F. R. S. (2021). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Drive Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1).
- Joyo, Y. E., Martiani, M., & Sumantri, A. (2022). Kontribusi Antara Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Heading Pada Club Futsal Skm Fc Suka Maju Bengkulu Selatan. *Educative Sportive*, 3(01), 27–33.
- Komalasari, D. R., & Arif Pristianto. (2023). Peningkatan Pengetahuan Tentang Cara Melakukan Latihan Fisik Atau Olah Raga Yang Aman Bagi Penderita Diabetes Mellitus. *Warta Lpm*, 26(2), 207–217. <https://doi.org/10.23917/warta.v26i2.1247>
- Kurniawan, A., & Soenyoto, T. (2023). Survei Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal Pada Klub Danutama Fc Di Kabupaten Karanganyar Tahun 2021. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 4(1), 294–301. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i1.49953>
- Mardhika, R., & Dimiyati, D. (2020). Pengaruh Latihan Mental Dan Keyakinan Diri Terhadap Keberhasilan Tendangan Penalti Pemain Sepak Bola. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 106–116. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4973>
- Marsiyem, M., Destriana, D., & Pratama, Reza Resah. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Servis Bawah Permainan Bola Voli. *Sebatik*, 22(2), 161–166. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v22i2.323>
- Mohammad Hasan Basri, & Noer Wahid Riqzal Firdaus. (2020). Latihan Speed, Agility And Quickness (Saq) Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet

- Futsal Puslatcab Tahun 2020. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 62–65. <https://doi.org/10.36526/Kejaora.V5i2.1033>
- Musthafa, A. R. (2022). Pengaruh Latihan Drill Dengan Pola Smash Kanan-Kiri Dan Smash – Netting Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Pada Atlet Bulutangkis Pb Maestro Jepara. *Fpipskr Universitas Pgri Semarang*, November 2022.
- Nugraha, U., & Hadinata, R. (2021). Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Kemampuan Passing Sepakbola. *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Jambi*, 13(1), 13–27. <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/9058>
- Nurhayati, S., Sonjaya, A. R., & Permadi, A. A. (2023). Implementasi Penggunaan Alat Latihan Kelincahan Pada Nomor Kumite Cabang Olahraga Beladiri Karate. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 9. <https://doi.org/10.31602/Rjpo.V6i1.10472>
- Pamungkas, K. W. A., & Wahadi. (2022). Pengaruh Latihan Akurasi Tendangan Penalti Dengan Alat Bantu Ban, Bola, Botol Gantung Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Pada Pemain Usia 14-15 Tahun Ssb Djarum Kudus Tahun 2021. *Unnes Journal Of Sport Sciences*, 6(2), 138–142. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss/index>
- Paulus A. Buya, Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Futsal. *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia*, 2(1), 108–122. <http://ejournal-mapalus-unima.ac.id/index.php/physical/article/view/1120>
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189>

- Pratama, R. A., Syauqy, D., & Budi, A. S. (2023). Sistem Monitoring Gerakan Sit-Up Berbasis Data Sensor Accelerometer Dan Gyroscope Menggunakan Algoritma K-Nearest Neighbor Pada Nodemcu Esp8266. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 7(4), 1758–1766. [Http://J-Ptiik.Ub.Ac.Id](http://j-ptiik.ub.ac.id)
- Putra, D., Subekti, M., Sumerta, I. K., & Santika, I. G. (2022). Efektivitas Pelatihan Double Leg Bound Terhadap Latihan Heading Dlam Permianan Futsal. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 10–16. [Https://Journal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jses](https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses)
- Ricardus, Y., & Ferdinandus, N. (2021). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Heading Bagi Siswa Ekstrakurikuler Sepak Takraw. *Citra Olahraga*.
- Rifki, M. S., & Farma, F. (2020). Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Alat Ukur Sit Up Berbasis Teknologi Digital. *Jurnal Sporta Saintika*, 2(1), 1–9. [Http://190.119.145.154/Handle/20.500.12773/11756](http://190.119.145.154/handle/20.500.12773/11756)
- Rizki, Y. M. (2021). The Relationship Of Concentration And Left Muscle Power To The Accuracy Of Futsal Shooting Of Extracurricular Students. *Jurnal Score*, 1(2), 29–34. [Https://Online-Journal.Unja.Ac.Id/Score/Article/View/16399%0ahttps://Online-Journal.Unja.Ac.Id/Score/Article/Download/16399/12402](https://online-journal.unja.ac.id/score/article/view/16399)
- Rohman, A., Ismaya, B., & Syafei, M. M. (2021). Survei Teknik Dasar Passing Kaki Bagian Dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smkpamor Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6), 357–366. [Https://Doi.Org/10.5281/Zenodo.5632568](https://doi.org/10.5281/zenodo.5632568)
- Rumiati, R., Handayani, R. D., & Mahardika, I. K. (2021). Analisis Konsep Fisika Energi Mekanik Pada Permainan Tradisional Egrang Sebagai Bahan Pembelajaran Fisika. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 9(2), 131. [Https://Doi.Org/10.24127/Jpf.V9i2.3570](https://doi.org/10.24127/jpf.v9i2.3570)
- Sanggita, M., & Nurhidayat, N. (2022). Efektivitas Latihan Menggunakan Sasaran Terhadap Ketepatan Shooting Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*

Kesehatan & Rekreasi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Muhammadiyah Surakarta., 5(2), 541–550. <https://doi.org/10.29408/Porkes.V5i2.6251>

Saputra, A. (2021). Survei Ketersediaan Sarana Dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Smp Se- Kecamatan Kebomas Kab.Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 6(2), 266–270.*

Saputra, R. (2020). Pengaruh Metode Latihan Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Akurasi Tendangan Pinalti. *Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin, 9–16. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjournal/article/view/3871>*

Saputra, R., Munzir, & Is, Z. (2023). Pengaruh Latihan Sit Up Dan Back Up Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Bola Voli “Star Raider Vc” Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa, 4(1), 1–11.*

Sekar Ayu, N., Redy Susanto, E., & Muhaqiqin. (2022). Rancang Bangun Website Sistem Informasi Manajemen Sewa Lapangan Futsal Damai Futsal Lampung. *Nindi Sekar Ayu, Erliyan Redy Susanto, Muhaqiqin, 3(4), 1–6. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/jtsi>*

Setiawan, F. A. (2022). *Pengaruh Latihan Passing Bawah Ke Dinding Terhadap Hasil Passing Bawah Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma N 1 Muara Pinang.*

Solahuddin, S., Victorian, A. R., & Aryanti, S. (2021). Video Pembelajaran Pada Materi Teknik Dasar Footwork Bulutangkis. *Jurnal Patriot, 3(3), 329–339. <https://doi.org/10.24036/Patriot.V3i3.805>*

Sopian, R. (2022). Perancangan Futsal Center Di Makassar Dengan Pendekatan Konsep Arsitektur Kontemporer. *Journal Unismuh, 1(8.5.2017), 2003–2005.*

Sugandi, G., & Santosa, A. (2020). Pengaruh Small Sided Game Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Dalam Permainan Futsal. *Jpoe, 2(1), 109–116. <https://doi.org/10.37742/Jpoe.V2i1.30>*

- Sukirno, Usra, M., & Pratama, R. R. (2020). Improving The Quality Of Sports Trainers. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(2), 103–108.
- Sumarna, D. (2021). Pengaruh Permainan Target Secara Bertahap Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola. *Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Banten*, 6(1), 9–20.
<https://scholar.archive.org/work/ui5kmgkr5df7nzp5565lmuq/access/wayback/https://jurnal.stkipbanten.ac.id/index.php/sportif/article/download/262/183>
- Syafaruddin, Victorian, A. R., Kurnawan, R. A., & . (2021). Hanging Ball Exercises On Top Service Accuracy In Athletes At Psti Lampung Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2021, *Jurnal.Unimed.Ac.Id*, 20(2), 152–156.
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jik/article/view/30947>
- Syamsuramel, & Destriana. (2021). Latihan Squad Jump Terhadap Hasil Power Otot Tungkai Club Ssb Ogan Ilir. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 20(2), 123–129.
- Syamsuramel, S., Iqbal, M., & Destriani, D. (2021). Pengaruh Latihan Lempar Tangkap Bola Menggunakan Sasaran Terhadap Ketepatan Chest Pass Basket Sma. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1945–1952.
- Toha, M. (2020). Analisis Keterampilan Dribbling Permainan Futsal Pada Remaja Putus Sekolah Di Desa Suka Maju Bengkulu Utara. *Educative Sportive*, 1(01), 6–12. <https://doi.org/10.33258/Edusport.V1i01.1062>
- Trengginas, B. A., Setiawan, M. A., & Aulia, D. (2023). Pengaruh Athletic Basic Coordination Running Terhadap Kecepatan Atlet Sprinter Npci Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 12(1), 171–183.
<http://journal.ikippgriptk.ac.id/index.php/olahragahal171-183>
- Triansyah, A., & Haetami, M. (2022). Pengaruh Heading Game Terhadap Ketepatan Heading Sepak Bola Di Club Gastra Kabupaten Kayong Utara

The Effect Of Heading Games On The Accuracy Of Soccer Headings In Club Gastra , Kayong Utara District Dipublikasikan Oleh : Upt Publikasi Dan Pengelolaan Jur. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan*, 1, 61–67.

Victorian, A. R., Susanti, E., & Syafaruddin. (2020). Survei Sarana Dan Prasarana Penjaskes Di Smp Se-Kecamatan Lalan, Musi Banyuasin. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, Volume 5 Nomor 2, Edisi November 2020, 5(November), 62–65.

<https://scholar.archive.org/work/4m7t5mwtwzc55aaq6emsdzvroy/access/wayback/https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/download/1357/960>

Wage, S., Johan, M., & Efendi, S. (2022). Membangun Karakter Generasi Muda Melalui Olahraga Karate Di Dojo Buana Impian Ii Kelurahan Tembesi-Kecamatan Sagulung – Kota Batam. *Jurnal Pengabdian Barelang*, 4(1), 43–47. <https://doi.org/10.33884/jpb.v4i1.4626>

Walukow, R. A. S., Rumampuk, J., & Lintong, F. (2021). Pengaruh Latihan Sit-Up Terhadap Persentase Lemak Tubuh. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 13(3), 298. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.31727>

Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif : Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>

Yusfi, H., Taufiqurahman, K. M., & Iyakrus, I. (2021). Dukungan Orang Tua Terhadap Prestasi Olahraga Anak Ssb Putra Sunda Palembang. ... *Pendidikan Jasmani Dan* 479–486.

<http://ejournal.fkip.unsri.ac.id/index.php/semnaspentas/article/view/468>
<http://ejournal.fkip.unsri.ac.id/index.php/semnaspentas/article/download/468/229>

Zainuddin, R. N., & Labdullah, P. (2020). Efektivitas Isometric Handgrip Exercise Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 615–624.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.364>

Zubaidin, Syah, H., & Wibawa, E. (2021). Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Ssb Kembang Putra Aikmel. *Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Madalika*, 1(1), 39–48. <http://sce-journal.sport-excell.com/index.php/sfj/article/view/5>